los granos y las legumbres • grains and pulses

los granos • grains



el trigo
wheat

la avena
oats

la cebada
barley

el mijo
millet

el maíz
corn

la quinoa
quinoa

vocabulario • vocabulary

la semilla
seed

la cáscara
husk

el grano
kernel

seco
dry

fresco
fresh

perfumado
fragranced

los cereales
cereal

poner a remojo
soak (v)

integral
whole-grain

largo
long-grain

corto
short-grain

de fácil cocción
easy-to-cook

el arroz • rice



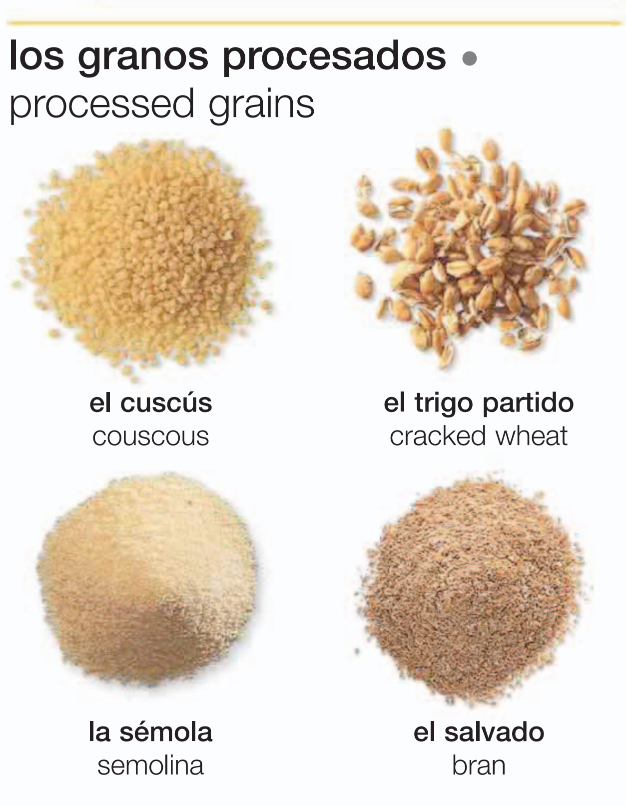
el arroz largo
white rice

el arroz integral
brown rice

el arroz salvaje
wild rice

el arroz bomba
dessert rice

los granos procesados • processed grains



el cuscús
couscous

el trigo partido
cracked wheat

la sémola
semolina

el salvado
bran